

سی ڈی سی نے کپڑے سے ناک منہ تک چہرہ ڈھا نپنے کی تنبیہ کی ہے۔  
اگرچہ کرونہ وائرس کی روک تھام کیلئے باہم فاصلہ رکھنا ایک ضروری  
عمل ہے اسکے باوجود سنٹر فار ڈینیز کنٹرول نے تنبیہ کی ہے کہ لوگ ناک  
منہ کو ڈھانپنے کیلئے کپڑا ضرور پہنیں۔ بالخصوص معمول کی عوامی جگہوں  
پر جیسا کہ سبزی کی دوکان ہو گی جہاں 6 فوٹ فاصلہ ہموار رکھنا مشکل ہو جاتا  
ہے۔

کپڑے کے بنے ہوئے ناک منہ تک چہرہ ڈھا نپنے والے ماسک کا مقصد آپکے  
ارد گرد کے لوگوں کو بچانا بھی ہے۔ آیا آپکا انفکٹڈ ہونا آپکے علم میں ہے یہ  
نہیں ہے دونوں صورتوں میں یہ آپکے ارد گرد کے لوگوں کو محفوظ رکھتا  
ہے۔ چنانچہ اسکو پہننے کا مقصد پہننے والے کو محفوظ رکھنا نہیں ہے۔

ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے کی تنبیہ کیوں دی گئی ہے؟

تحقیق بتاتی ہے کہ بہت سے ایسے افراد جنکو کورونہ وائرس کی علامات رونما  
ابھی نہ بھی ہوئی ہوں تب بھی لا علمی میں دوسرے لوگوں کو اسمیں مبتلا کر  
سکتے ہیں۔ اس سے مراد یہ بھی ہے وائرس بآسانی پھیل سکتا ہے اگر باہم  
فاصلہ رکھنے کا خیال نہ رکھا جائے بالخصوص بولنے، چھینکنے یا کھانسنے

سے اگہرچہ ابھی ان پر وائرس کی علامات ابھی ظاہر بھی نہ ہوئیں ہوں تب بھی وہ دوسروں کیلئے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

چنانچہ سی ڈی سی نے تنبیہ کی ہے کہ ہر حال میں عوامی جگہوں پر جانے کیلئے ضروری امر ہے کہ ناک منہ سے چہرہ ڈھانپ کر جایا جائے جہاں مشکل ہے فاصلہ ہموار رکھنا۔

یہ ہدایات ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے کی اشد ضروری ہیں اور تب ہی ہم صرف کووڈ-19 کا مقابلہ اور روک تھام کر سکتے ہیں۔

ناک منہ کو ڈھانپنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ باہم فاصلہ نہ رکھا جائے اور یا پھر ہاتھ دھونے سے گریز کیا جائے اور یا پھر چھینک مارتے ، کھانسی کرتے احتیاط کو ملحوظ خاطر نہ رکھا جائے۔

ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے کا انتظام کرنے کا طریق۔

آپ باسانی گھر میں موجود اشیاء جیسا کہ ٹی شرٹ اور ریڑ بینڈ سے خود ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے والا ماسک بنا سکتے ہیں۔ یہاں پر ہدایات حاصل کریں کہ ناک منہ کیلئے کس طرح ماسک بنانا ہے۔

چونکہ سرجیکل ماسک اور این-95 ریسپیریٹر کافی قلیل مقدار میں ہیں تو سی ڈی نے متنبہ کیا ہے کہ ان ماسکوں کو نرسوں، ڈاکٹروں اور دیگر انتہائی طبی امداد کے املے کے لیے چھوڑ دیا جائے۔

ناک منہ چہرے تک ڈھانپنے کا کپڑا کیسے پہننا ہے؟

ناک منہ ڈھانپنے والا ماسک:

مکمل اور باآسانی آپکے چہرے کے اطراف پر پورا آنا چاہیے۔

تنیوں کی یا پھر لوپس کی مدد سے اس کو کانوں پر چڑھا کر محفوظ کر لیں۔

کپڑے کی کچھ تہیں شامل کریں۔

آپ کو کسی بھی رکاوٹ یا دشواری کے بنا سانس آنا چاہیے۔ اس کپڑے کے

ماسک کو مشینی دھلائی اور ڈرائر میں ڈال کر بھی صحیح رہنا چاہیے اور اسکی

شکل میں تبدیلی نہیں آنی چاہیے۔

جب یہ چہرہ ڈھانپنے کا کپڑہ اتاریں تو محطاط رہیں کہ آپ اپنی آنکھوں، ناک،

منہ کو نہ چھوئیں اور اسکو اتارتے ساتھ ہی ہاتھ ضرور دھوئیں۔

یہ ناک منہ سے چہرہ ڈھانپنے کا کپڑا ہر روز دھلنا چاہئے۔ اسکا دھلنا اس امر پر

بھی منحصر ہے کہ آپ اسکو کتنا استعمال کرتے ہیں۔ اسکو دھونے کا کام ایک

دھلائی والی مشین آسانی سے کر سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل افراد یہ ناک منہ ڈھا نپنے کا کپڑا ہر گز استعمال نہ کریں۔

دو سال سے کم عمر بچوں سے اسکو دور رکھیں۔

ہر وہ انسان جسکو سانس لینا مشکل ہو رہا ہو اور یا پھر بے ہوش ہو اسکو استعمال نہیں کر سکتا۔

سپینش میں دی گئی ہدایات کو سنیں۔

ہندی میں دی گئی ہدایات کو سنیں۔

با خبر رہیں۔

کرونہ وائرس سے متعلق سوالوں کیلئے ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کے 703-267-3511

کال سنٹر کے نمبر پر کال کریں

یہ صبح نو بجے سے لے کر شام سات بجے تک ہر روز کھلا ہوتا ہے اور

ویک اینڈ پر صبح ساڑھے نو سے لے کر شام پانچ بجے تک کھلا ہوتا ہے۔

ٹیلیفون نمبر 888777 پر موبائل سے ٹکسٹ کریں

FFXCOVID اور فٹرفیکس کاؤنٹی سے تازہ ترین معلومات حاصل۔

سوال یا کوئ اور امر درپیش ہو تو ای میل [ffxcovid@fairfaxcounty.gov](mailto:ffxcovid@fairfaxcounty.gov) پر رابطہ کریں۔

اس ای میل اکاونٹ پر کوئ نہ کوئ بھرتی ہوتا ہے سونوار سے جمعہ کے روز تک صبح آٹھ بجے سے لے کر شام چھ بجے تک۔

وزٹ کریں کروہ وائرس ویب پورٹل جو کہ ون-سٹاپ معلومات کا وسیلہ ہے۔

مذید معلومات حاصل کریں کووڈ-19 کے بارے میں ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کروہ

وائرس ویب پیج پر اور ایف-اے-ایو کے صفحے پر۔ فولو کریں فیر فیکس

کاؤنٹی گورنمنٹ کے فیس بک صفحہ پر اور ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کے فیس بک کے

صفحہ پر۔

فولو کریں @ فئر فیکس کا وٹٹی اور @ فئر فیکس ہیلتھ ٹوٹر پر

